

Pencerahan dengan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan



Yang disebut sebagai jalan adalah suatu area yang anda lewati untuk menuju ke suatu tempat yang ingin anda capai. Tentunya tersedia banyak jalan yang dapat anda lewati untuk mencapai berbagai tujuan. Dalam kehidupan ini jika ditanya apa sebenarnya tujuan hidup anda? Banyak yang menjawab ingin mendapatkan kesuksesan, kebahagiaan, ketenangan, kerukunan, keselamatan, kesehatan, dan sebagainya.

Secara otomatis jika seseorang menginginkan hal-hal tersebut maka ia harus menghilangkan hal-hal yang berlawanan, yang buruk dan tidak menyenangkan seperti dukacita, kesusahan, kesakitan, dan kesedihan.

Untuk mendapatkan hal-hal yang baik dan menyenangkan, banyak jalan yang dapat ditempuh seseorang. Namun anda pasti setuju bahwa dalam menjalani hidup **ketika seseorang memiliki banyak tujuan yang ingin dicapai pastilah ia akan kewalahan, karena harus berpindah-pindah jalur untuk mencapai tujuan yang berbeda-beda**, lalu pada umumnya akan ada banyak tujuan yang terbengkalai, dan akhirnya menuai kekecewaan.

Tetapi Sang Buddha mengetahui satu jalan yang jika ditempuh akan melenyapkan segala hal-hal buruk dan tidak menyenangkan dalam hidup seseorang dan hal-hal baik dan menyenangkanlah yang akan mengikutinya. Beliau menyatakan dengan jelas dalam Mahā Satipaṭṭhāna Sutta:

“Ada, para bhikkhu, satu jalan pemurnian total (visuddhi) makhluk-makhluk,

untuk mengatasi dukacita dan kesusahan,
untuk melenyapkan kesakitan dan kesedihan,
untuk memperoleh jalan yang benar,
untuk mencapai Nibbāna,
yaitu empat landasan perhatian.”

Yang dimaksud dengan bhikkhu di masa yang sekarang ini bukan hanya merujuk kepada Bhikkhu Saṅgha, namun semua orang yang berpraktik meditasi (samādhi) dengan diawali oleh penjagaan moralitas dasar (sīla). Jalan yang benar di sini adalah Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (SJMBD): sīla, samādhi, paññā. Memperoleh berarti mempraktikkannya secara nyata dalam kehidupan sehari-hari tanpa melenceng sedikitpun.

Perlu diketahui bahwa seseorang yang telah mencapai kesucian, dan juga Sang Buddha sendiripun selalu mempraktikkan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (SJMBD) secara intensif dalam kesehariannya, baik dalam masa kehidupan tersebut maupun di kehidupan-kehidupan lampayanya.

Sangatlah jelas dari pernyataan Beliau bahwa memang jika seseorang ingin terlepas dari segala bentuk ketidaknyamanan dalam hidup, jalan yang harus diambil adalah penjagaan moralitas (sīla) sebagai dasar awal dan harus disertai dengan pemurnian diri (parisuddhi) dari kekotoran batin / kilesa yang membelenggu dirinya setahap demi setahap dengan [meditasi vipassanā \(samādhi\)](#) hingga terjadi pemurnian total (visuddhi) mencapai kesucian tingkat pertama Sotāpanna, dan diakhirnya terbebas (vimutti) mencapai Pencerahan Yang Agung, Nibbāna.

Bukannya dengan pengetahuan intelek belaka tentang kitab suci dan segala isinya, ataupun hafal mati segala jenis bacaan mantra dan semacamnyalah yang dapat membebaskan seseorang. **Namun empat landasan perhatian yang dilakukan lewat meditasi inilah jalan satu-satunya yang bisa memadamkan dukkha secara total (paññā), tidak ada cara yang lain.**

Sayangnya banyak orang yang hanya menjalankan sīla dan melupakan meditasi sehingga Jalan Mulia ini ditempuh secara timpang, ibarat mobil yang hanya memiliki pengemudi tanpa bensin dan mesin, bahkan di zaman sekarang ini meditasi hanya dijadikan sebagai kegiatan seremonial belaka yang hanya dilakukan selama 15 menit ketika acara-acara tertentu. Pertanyaannya jika Sang Buddha saja bermeditasi setiap harinya, apa alasan anda untuk tidak bermeditasi setiap hari? Janganlah berharap banyak, apalagi berharap mencapai Pencerahan Yang Agung, Nibbāna.

Empat landasan perhatian yang Sang Buddha sebutkan di atas sebagai pedoman dalam meditasi terdiri dari kāyānupassanā, vedānānupassanā, cittānupassanā, dan dhammānupassanā. Pastinya semua orang mengerti bahwa yang disebut landasan dapat diartikan sebagai suatu dasar atau fondasi.

Dalam meditasi vipassanā keempat landasan perhatian ini harus dijadikan pedoman utama dan dipraktikkan langsung secara menyeluruh dan intensif. Jika hanya menggunakan satu landasan perhatian saja saat bermeditasi seperti hanya mengamati napas, atau sensasi, ataupun pikiran, maka sangatlah sulit untuk bisa mengikis kekotoran batin / kilesa. Seperti halnya sebuah mobil yang hanya memiliki satu roda, pertanyaannya apakah mobil tersebut dapat berfungsi dengan baik? Jawabannya tentu tidak. **Mobil yang berfungsi dengan baik dan kokoh adalah mobil yang memiliki empat roda secara lengkap.** Mobil beroda empat itulah yang dapat menghantarkan seseorang melewati Jalan Tengah yang tidak ekstrem kiri dengan menyiksa tubuh dan tidak ekstrem kanan dengan memanjakan tubuh, hingga nantinya mencapai Pencerahan Yang Agung, Nibbāna.

Lagipula sangatlah jelas, Sang Buddha tidak pernah menyebutkan bahwa seseorang dapat memilih salah satu di antara keempat landasan perhatian tersebut, karena di Mahā Satipaṭṭhāna Sutta tidak dapat ditemukan pernyataan dari Beliau seperti:

"Ia berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani;
ATAU ia berdiam merenungkan perasaan sebagai perasaan;
ATAU ia berdiam merenungkan pikiran sebagai pikiran;
ATAU ia berdiam merenungkan objek-objek pikiran sebagai objek-objek pikiran."

Lain halnya dengan kāyānupassanā, di mana Beliau menjabarkan beberapa cara untuk merenungkan jasmani sebagai jasmani. Seorang pemeditator dapat memilih salah satu cara yang Beliau sebutkan, dan menjadikannya sebagai objek pegangan dasar saat bermeditasi, ataupun jika memang ingin ia dapat menggunakan beberapa cara sekaligus seperti ketika duduk di pagi hari mengamati napas, lalu ketika berjalan sadar jernih atas apa yang sedang dilakukan, lalu ketika berdiri mengamati postur dari jasmani, lalu di siang hari mengamati 32 bagian jasmani, lalu sore harinya merenungkan objek mayat, lalu malam harinya mengamati kembung kempis perut, lalu esok harinya mengamati unsur-unsur pada jasmani, adalah keputusan yang sah-sah saja bagi seseorang untuk memilih sesuka hatinya karena semua cara tersebut adalah cara yang benar dalam merenungkan jasmani sebagai jasmani seperti apa yang Sang Buddha nyatakan.

Sangatlah aneh jika seseorang memaksakan bahwa satu objek tertentu adalah cara yang benar, dan objek lainnya adalah cara yang salah. Ketika Beliau masih hidup dan mengajar siswa-siswanya, Beliau selalu menentukan objek yang paling tepat bagi diri mereka masing-masing, dan karena Beliau tahu bahwa setiap individu memiliki jenis dan jumlah kekotoran batin / kilesa yang berbeda-beda maka dari situlah Beliau menjabarkan beberapa cara dalam merenungkan jasmani sebagai jasmani.

Sehubungan dengan kāya, Sang Buddha menggunakan kata tersebut untuk merujuk pada jasmani kasar yang tampak kasat mata. Penjabaran di dalam kāyānupassanā secara ekstensif telah menjelaskan bahwa yang Beliau maksud dari perenungan jasmani sebagai jasmani. Seperti contohnya menarik napas yang terasa melewati hidung, mengetahui empat postur tubuh baik berdiri, duduk, jalan, maupun berbaring dari jasmani sendiri, sadar jernih saat jasmani berjalan maju mundur, memeriksa jasmani dari telapak kaki anda ke atas dan dari kulit kepala anda ke bawah, memeriksa unsur-unsur pada jasmani, merenungkan jasmani sendiri membusuk, semua hal ini membahas tentang kāya, jasmani kasar yang tampak kasat mata.

Dengan menggunakan jasmani kasar ini, anda tidak perlu mengkhayal akan hal-hal yang aneh dan tidak jelas sehingga berspekulasi ini dan itu, karena jasmani ini selalu ada dari anda lahir hingga saat ini. Pastilah anda tahu bentuk dari jasmani anda sendiri mulai dari ubun-ubun sampai kedua ujung jari kaki, bahkan seorang tuna-netrapun pasti mengetahui letak dari bagian-bagian jasmaninya sendiri, namun sangat disayangkan karena selama ini anda tidak pernah menyadarinya kemanapun anda bawa pergi.

Sang Buddha karena pāramī-nya yang begitu besar, Beliau memiliki kemampuan yang sangat luar biasa yaitu dapat mengetahui dengan jelas tumpukan kamma lampau seseorang sehingga Beliau dapat memberikan objek kāya yang tepat bagi tiap individu, dan kemampuan ini memang hanya dimiliki oleh seorang Sammāsambuddha. Namun Sang Buddha telah Parinibbāna, siapakah yang dapat memberikan objek kāya yang tepat bagi anda?

Sebenarnya tidak perlu bertanya kepada siapapun, anda hanya perlu meneliti lebih cermat. Objek kāya yang disebutkan Sang Buddha dalam Mahā Satipaṭṭhāna Sutta dijabarkan kepada siswa-siswa-Nya, yang memang juga memiliki pāramī yang besar. Kualitas mental mereka sangatlah berbeda jauh jika dibanding dengan kualitas mental manusia di masa kini, maka dari itu mereka dapat dengan mudah mengarahkan kesadarannya dan mencerna hal-hal yang sulit dipahami, karena kualitas mental mereka yang tinggilah sehingga mereka dapat mencapai kesucian dalam kurun waktu yang super cepat.

Hal yang perlu diutamakan di sini adalah mencerna. Anda dapat menarik kesimpulan bahwa **objek kāya yang tepat bagi diri anda adalah objek yang dapat anda cerna dan sadari dengan mudah,** jangan mempersulit diri anda sendiri, selama yang anda sadari dan catat adalah kāya, maka pengamatan itu sudahlah benar.

Napas walaupun terlihat mudah untuk dicerna, namun untuk bisa melihat nāma-rūpa / timbul-lenyap di bagian tersebut sangatlah sulit, karena area pengamatannya terlalu kecil sehingga anda lebih sering terbawa kekotoran batin / kilesa daripada mengikisnya. Lalu jika anda menggunakan 32 bagian tubuh, walaupun area pengamatan sangat besar namun sangatlah sulit untuk dicerna. Bagaimana anda menyadari usus, jantung, hati, darah, cairan sendi, dan lainnya?

Maka dari itu Y.M. Bhikkhu Gunasiri mengambil jalan tengah, daripada mempersulit diri sehingga kualitas mental sulit meningkat, untuk objek kāya saran beliau adalah sadari cukup bagian antara kulit dengan daging. Di seluruh kesadaran jasmani kasar bagian antara kulit dengan daging, terdapat nāma-rūpa / timbul-lenyap yang akan membantu anda dalam mengikis kekotoran batin / kilesa.

Nāma-rūpa / timbul-lenyap ini muncul di jasmani anda berupa denyutan kecil yang jelas dan selalu disertai dengan kesadaran yang jernih bebas dari kekotoran batin / kilesa, serta badan yang tegak dalam posisi samādhi. Pada awalnya bagi pemula mungkin agak sulit untuk dapat merasakan denyutan ini, karena kesadarannya masih belum begitu sensitif. Namun ada satu titik utama nāma-rūpa / timbul-lenyap yang semua orang dapat rasakan yaitu terletak di ubun-ubun. Coba saat ini anda kempeskan perut bagian bawah anda dalam-dalam, busungkan dada, lalu tahan napas di ubun-ubun. Di sana akan terasa denyutan naik-turun kecil yang jelas, itulah contoh sensasi dari nāma-rūpa / timbul-lenyap.

Nāma-rūpa / timbul-lenyap inilah yang anda amati ketika menggunakan Sistem Tahapan Aktif Jasmani yang diajarkan oleh [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#). Sang Buddha sering menyebutkan bahwa **nāma-rūpa / timbul-lenyap ini adalah Teman Sejati, Sang Rakit, Sang Jalan yang harus disadari dan dicatat.** Semua orang pasti memiliki nāma-rūpa / timbul-lenyap di jasmaninya, menggunakan sesuatu yang pasti dan menghindari sesuatu yang aneh dan tidak jelas adalah suatu keputusan yang tepat. Jadi mengapa anda tidak menggunakannya untuk mengikis kekotoran batin / kilesa sebanyak mungkin hingga mencapai Pencerahan Yang Agung? Teruslah Berjuang dengan Penuh Kesadaran!

Lihat video ini sekarang:

Tekan di sini untuk melihat [panduan meditasi vipassanā lengkap](#) yang tersedia di situs ini.